

こんにちは「地域包括支援センター」です

いきいき元気講座の参加者募集



シニア世代の健康づくりや認知症についての正しい知識を持ち、地域に元気や笑顔を広める「介護予防サポーター」を養成します。

「介護予防について学びたい」、「地域で役に立つ活動に興味がある」という方は、ぜひご参加ください。受講者には、定期的に健康づくりに役立つ情報や研修会の案内をお届けします！



【対象】 介護予防やその普及啓発等のボランティアに関心のある方で、全日程の受講が可能な方

【場所】 寒川庁舎 1階多目的ホール

【日程・内容】 時間：13時から15時30分

月日	内容	講師	月日	内容	講師
11/2 (月)	介護保険制度について —なぜ今、介護予防が重要なのか— 介護予防サポーターとは	地域包括支援センター	11/26 (木)	歌おう！音楽療法で 脳と体の活性化	音楽療法士 池田 友紀 先生
	予測される老化と病氣 —心と体の変化を知る—	東讃保健所 丸山 保夫 先生		認知症を学び、地域で支えよう —認知症サポーター養成講座—	認知症介護指導者 新開 正義 先生
11/16 (月)	お口いきいき健口づくり —口腔ケアの講義と実技—	河田歯科医院 為國 真理 先生 歯科衛生士 青木 まゆみ 先生	11/30 (月)	シニアのための体づくり —転倒予防&認知症予防—	四国学院大学 片山 昭彦 先生
	元気は食から シニア世代に必要な食事	市管理栄養士		介護予防サポーター活動紹介	地域包括支援センター

◎11月開催の「いきいき健康教室(全14教室)」のいずれかに1回参加 日程表等詳しくは、市ホームページにも掲載しています

【申】10月19日(月)までに、電話でお申し込みください。(先着20名)

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。

(どなたでも自由に参加できます)

時間：10時から11時30分

10月 1日(木)	寒川ふれあいプラザ
10月 8日(木)	辛立文化センター
	神前体育館
10月 9日(金)	鴨部ふれあいプラザ
10月14日(水)	大川公民館
10月15日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティーセンター
10月20日(火)	志度保健センター
10月23日(金)	津田保健センター
10月26日(月)	小田ふれあいプラザ
10月27日(火)	多目的集会施設(鶴羽)

時間：13時30分から15時

10月 2日(金)	志度公民館 末分館
10月13日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
10月16日(金)	志度武道館
10月19日(月)	造田ふれあいプラザ

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(どなたでも自由に参加できます)

地域の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間：10時から11時30分

10月19日(月) 長尾保健センター

時間：13時30分から15時

10月15日(木) 寒川ふれあいプラザ

○お話しボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

○出前講座(市内全地区)

自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防の話、歌や体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。

地域で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか？

「介護予防サポーター」は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話しボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています！



【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

健康診査は

10月31日までです

※受診者の方はマスクの着用・手の消毒等ご協力をお願いします。
※発熱等体調が優れない場合は受診をひかえていただき、回復してから受診してください。

「特定健康診査対象者」
さぬき市国保にご加入で40歳以上の方
「後期高齢者の健康診査対象者」
後期高齢者医療保険にご加入の方
※ただし、介護保険施設等に入所されている方は対象外となる場合があります。

健康診査を受ける手順

受診する医療機関を確認する
市内の実施医療機関へ直接お問い合わせください。

医療機関で健診を受診する

受診券・質問票・保険証・自己負担金800円をご持参ください。

医療機関で健診結果を確認する

※職場やかかりつけ医等で特定健診と同等の検査項目を測定している方はその結果と質問票を左記または各地区の健康相談会場へお持ちください。

【問】国保・健康課

☎(0879)26-9907